

Bournemouth Fragebogen (7 Fragen)

<p><b>Die folgenden Fragen wurden zusammengestellt, um mehr über Ihre Nackenschmerzen und deren Auswirkungen herauszufinden. Bitte beantworten Sie ALLE Fragen, indem Sie auf der jeweiligen Skala diejenige Zahl mit einem Kreis markieren, welche am besten beschreibt, wie Sie sich fühlen:</b></p>										
<p>1. Wie stark würden Sie Ihre Nackenschmerzen der <b>letzten Woche</b> im Durchschnitt einstufen?</p>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Keine Schmerzen										Schlimmst mögliche Schmerzen
<p>2. Wie stark wurde Ihr Tagesablauf <b>letzte Woche</b> von Ihren Nackenschmerzen beeinträchtigt? (Hausarbeit, Waschen, sich ankleiden, etwas aufheben, lesen, Auto fahren)</p>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gar nicht beeinträchtigt										Konnte gar nichts erledigen
<p>3. In welchem Ausmass haben Ihre Nackenschmerzen Sie während der <b>vergangenen Woche</b> daran gehindert, an Freizeit-/Familienaktivitäten oder anderen sozialen Aktivitäten teilzunehmen?</p>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Teilnahme uneingeschränkt möglich										Teilnahme nicht möglich
<p>4. Wie unwohl/unruhig (verspannt; nervös; reizbar; Mühe, sich zu konzentrieren und zu entspannen) haben Sie sich während der <b>vergangenen Woche</b> gefühlt?</p>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gar nicht										Extrem unwohl/unruhig
<p>5. Wie deprimiert (niedergeschlagen, traurig, pessimistisch, unglücklich) haben Sie sich während der <b>vergangenen Woche</b> gefühlt?</p>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Überhaupt nicht deprimiert										Extrem deprimiert
<p>6. Wie stark wurden Ihre Nackenschmerzen durch Ihre Arbeit (zu Hause und am Arbeitsplatz) in der <b>letzten Woche</b> beeinflusst?</p>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hat die Nackenschmerzen nicht verschlimmert										Die Schmerzen wurden sehr viel schlimmer
<p>7. In welchem Ausmass konnten Sie selber Ihre Nackenschmerzen in der <b>vergangenen Woche</b> unter Kontrolle halten/vermindern?</p>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vollständige Kontrolle möglich										Keine Kontrolle allein möglich